**План работы по снижению**

 **заболеваемости детей**

Цель: Уменьшить показатель **заболеваемости среди детей дошкольников**. Провести мероприятия способствующие **снижению заболеваемости среди дошкольников**.

Задачи:

1. Воспитывать чувства ответственности у **детей за своё здоровье**.

2. Воспитывать интерес к мероприятиям способствующим **снижению уровня заболеваемости**.

3. Развивать умения и навыки по уходу за своим здоровьем.

4. Развивать формы и методы, способствующие профилактики **заболеваний**.

5. Развивать чувство ответственности за своё здоровье.

6. Формировать у дошкольников систему знаний на тему: «Какие мероприятия необходимо проводить, чтобы быть здоровым».

7. Помочь детям понять, что «Здоровье – вот залог здоровой и счастливой жизни».

Работа с детьми

Утренняя гимнастика

Физкультурные занятия: в тёплый период – на свежем воздухе. В холодный период – в спортивном зале.  (2 занятия в помещении и 1 занятие на свежем воздухе)

Игры на релаксацию

Пальчиковые гимнастики

Физкультминутки: В течение года во время перерывов между проведением организованной образовательной деятельности и во время ее проведения.

Здоровье сберегающие методики гимнастики после сна, закаливающие процедуры (Облегчённая форма одежды, умывание прохладной водой рук до локтя, хождение по массажным дорожкам босиком)

Дыхательная гимнастика

Релаксация - Ежедневно в течение года

Ежедневная прогулка 2 раза в день

Проветривание помещений в соответствии с графиком

Физкультурные досуги и праздники развлечения *(раз в месяц)*

Дни здоровья в течение года

Методическая работа.

Взаимосвязь с физ. руководителем и музыкальным руководителем: совместная подготовка спортивных праздников и развлечений

Подбор музыкального сопровождения к комплексам, релаксации и т. д.

Комплексно использовать все средства оздоровительной работы

1. Сквозное проветривание

2. Санитарный режим

3. Температурный режим *(20-22С)*

4. Индивидуализация режимных процессов с учетом здоровья и развития детей

5. Оптимальный двигательный режим

6. Утренняя гимнастика

7. Физкультурные занятия

8. Подвижные игры

9. Закаливание:

умывание прохладной водой;

воздушные ванны:

а) гимнастика после сна (с элементами дыхательной гимнастики);

б) дорожка здоровья;

в) облегченная одежда;

10. Употребление лука, чеснока в осенне-зимний период

11. Употребление витаминов в период вспышки заболеваний

Мероприятия по снижению заболеваемости

1. Создание благоприятного психологического климата в дошкольном учреждении через: Создание положительного настроя у детей.

2. Организация рационального двигательного режима:

Организация двигательного режима в течение дня: перед занятиями, между занятиями, во время прогулки, индивидуальная работа в утренний и вечерний отрезок времени.

Своевременный выход на прогулку.

Ежедневные прогулки

Ежедневная организация на прогулке подвижных и спортивных игр.

Организация физкультурных досугов, игр-соревнований, не менее 1раза в месяц.

Организация рационального двигательного режима:

3.   Организация двигательного режима в течение дня: перед занятиями, между занятиями, во время прогулки, индивидуальная работа в утренний и вечерний отрезок времени. Своевременный выход на прогулку, не задерживаясь с занятий.

 Ежедневные прогулки

Ежедневные пробежки во время прогулки, ходьба в быстром темпе.

Ежедневная организация на прогулке подвижных и спортивных игр.

 Организация физкультурных досугов, игр-соревнований, не менее 2 раз в месяц.

4. Осуществлять преемственность в работе:

Воспитателя и помощника воспитателя при организации прогулок и других режимных моментов.

Воспитателя и воспитателя физкультуры: индивидуальный подход, контроль за часто болеющими детьми, контроль за детьми после больничного *(использовать систему снижения физической нагрузки)*.

5. Осуществлять тщательный контроль за детьми, которые отсутствуют по  болезни, беспокоиться о самочувствии детей после 7 дней болезни.

6. Обязательное проветривание помещений по графику.

7. Организация оздоровительных мероприятий:

Организация оздоровительных мероприятий, согласно плана.

 Прием детей на свежем воздухе,  в летний период при наличии хорошей погоды.

В системе проводить эффективные методы закаливания: босо хождение, бодрящую гимнастику, мытье рук до локтей, дыхательную гимнастику, гимнастика после дневного сна.

Соблюдение детьми правил личной гигиены.

Не сокращать длительность прогулок.

 Следить за осанкой детей.

 Использовать в работе комплексы психогигиенических методов (включение музыки в режимные моменты).

Осуществлять тщательный контроль в оздоровительных мероприятиях за детьми, пришедшими после больничного листа ( исключить босо хождение в течении 1-2 недель)

 Качественное проведение всех оздоровительных мероприятий.

8. Работа с родителями:

Оформление информационных стендов буклеты, информационные листы, памятки фотовыставки, консультации и информирование на странице **группы** в интернете - в течение года

Консультация на тему: «Организация и проведение мониторинга здоровья и физического развития **детей**»

Консультация «5»осенних супер продуктов для детей» Закрепить в домашних условиях ходьбу по дорожке здоровья.

Консультация «Как уберечь детей от простудных **заболеваний**»

Консультация «Как одевать ребёнка весной»

Памятка «Укрепление иммунитета ребенка»

Консультация «10 Заповедей для закаливания организма вашего ребёнка»

Памятка «Где искать витамины»